



Notícias científicas sobre a Doença de Huntington.

Em linguagem simples. Escrito por cientistas.

Para toda a comunidade Huntington.

[Notícias](#) [Glossário](#) [Acerca](#)

[Acerca](#)

[Pessoas](#) [Perguntas Frequentes](#) [Legal](#) [Financiamento](#) [Partilhar](#) [Estatísticas](#) [Tópicos](#) [Contacto](#)

[Seguir](#)

[Seguir](#)

[Twitter](#) [Facebook](#) ["Feed"](#) [RSS](#) [Email](#)

[Pesquisar no HDBuzz](#)

 

 [português](#)

[português](#) 

[čeština](#) [dansk](#) [Deutsch](#) [English](#) [español](#) [français](#) [italiano](#) [Nederlands](#) [norsk](#) [polski](#) [português](#) [svenska](#) [русский](#) [■■■■■■■](#) [中文](#) [□□□](#)

[Mais informação...](#)

**Está à procura do nosso símbolo?** Pode descarregar o nosso símbolo e ter informações acerca de como o usar na nossa [página de partilha](#)

# Regras simples para uma boa noite de sono na doença de Huntington

**As regras simples para uma boa noite de sono na doença de Huntington, pela Prof. Jenny Morton**



Escrito por [Prof Jenny Morton](#) 25 de Março de 2013 Editado por [Dr Ed Wild](#) Traduzido por [Filipa Júlio](#)

Na segunda parte do nosso artigo especial sobre problemas de sono na doença de Huntington, trazemos-lhe as “regras simples para uma boa noite de sono”, da Prof. Morton, compostas a partir da sua revisão compreensiva da investigação sobre sono na doença de Huntington

## Regras simples para uma boa noite de sono

Na primeira parte deste artigo especial sobre sono, a Prof Morton fez uma revisão sobre o que é conhecido sobre os problemas de sono na doença de Huntington. Os problemas de sono e a perda dos ritmos diários normais são **comuns** na DH, mas potencialmente **tratáveis**. Temos o prazer de apresentar as **regras simples para uma boa noite de sono**, da Prof Morton, baseadas no que é conhecido sobre a perturbação de sono na DH e também nos conselhos provenientes de investigações mais gerais sobre sono.

Isto é errado! Os computadores devem manter-se fora do quarto e os ecrans luminosos não devem ser usados para ler antes de dormir

As regras são aqui reproduzidas com a permissão da “Elsevier Science”, a partir do artigo de A. J. Morton, “Circadian and sleep disorder in Huntington’s disease”, publicado na “Experimental Neurology”, em 2012.

Como é habitual, este excerto é fornecido apenas como informação, já que o HDBuzz não é uma fonte de aconselhamento médico. Se estiver a ter problemas de sono, deve consultar o seu médico.

## A hora de dormir e as sestas

1. Defina uma **hora de dormir** e vá para a cama no espaço de 30 minutos antes ou depois desta hora.
2. Defina uma **hora de acordar** que seja 8 horas depois da hora de dormir que foi fixada. Note que provavelmente terá que programar um despertador para o acordar. Tem que sair da cama quando o alarme tocar, mesmo que ainda se sinta cansado. Provavelmente demorará cerca de duas semanas a habituar-se aos seus horários de deitar e acordar. Mantenha os seus horários de deitar e de acordar, mesmo aos fins-de-semana, até que os seus padrões de sono estejam consolidados.
3. Estabeleça **padrões de actividades para ir para a cama** que o ajudem a adormecer (veja mais abaixo “Preparar-se para ir para a cama”).
4. **Evite fazer sestas durante o dia**. Se se sentir sonolento, faça outra coisa qualquer. Vá fazer uma caminhada, lave a louça, tome um banho. Se tiver mesmo que fazer uma sesta, limite-a a 30-40 minutos e programe o seu despertador para o acordar.

## Exercício

Faça regularmente uma sessão de **exercício** durante o dia, mas não faça exercícios vigorosos nas 2 horas antes de se deitar.

## Comida e bebida

1. **Não beba café** mais do que 4 horas depois da sua hora de acordar. (Por exemplo, se se levantar às 7 horas, não deve beber café depois das 11 horas).
2. **Não beba álcool** nas 2-3 horas antes da sua hora de dormir. (Se for para a cama às 23 horas, idealmente não deverá beber álcool depois das 20-21 horas).
3. Tente comer a sua **última refeição completa** pelo menos 4 horas antes da hora de deitar.
4. Faça uma **refeição ligeira** antes de ir para a cama. Alimentos que sejam ricos em triptofano são úteis. Estes incluem leite, iogurtes, ovos, carne, nozes, feijões, peixe e queijo (os queijos Suíço, Cheddar e Gruyere são particularmente ricos em triptofano). Tente beber leite quente e mel ou bananas.
5. **Evite fumar ou mastigar tabaco** pelo menos 1-2 horas antes da sua hora de deitar. Se fumar, reduza os cigarros/tabaco. A nicotina é uma droga potente que acelera o seu ritmo cardíaco, aumenta a pressão arterial e estimula a actividade cerebral. Se é viciado em nicotina, os sintomas de abstinência podem acordá-lo durante a noite. Nem é preciso dizer que deixar de fumar oferece outros benefícios para a saúde.

## A sua cama

«A sua cama só deve ser usada para dormir, ler e sexo! »

1. Deve ser usada apenas para **dormir, ler e sexo!**
  - Não trabalhar na cama;
  - Não ver televisão;
  - Não jogue jogos de computador.
1. Deve ser **confortável**. Isto pode parecer óbvio, mas se a sua cama for muito dura, ou muito mole, não vai dormir bem. Se não tiver comprado um novo colchão nos últimos 10 anos, considere se é ou não altura de adquirir um novo. Se tiver dores nas articulações ou se sente frio à noite, utilize uma capa ou um forro no colchão. Se sentir frio à noite, use um edredon com uma classificação tog elevada, em vez de camadas de cobertores, que podem ser pesados. Se sentir calor a meio da noite, tente usar dois edredons mais finos, para que possa afastar um a meio da noite. Se partilha a cama e se ambos têm alterações do sono, tentem usar lençóis e edredons separados, para que não esteja a competir com o seu parceiro pela roupa da cama.

## O seu quarto

Deve ser:

1. **Fresco** (18-20 °C) mas não frio;
2. **Bem ventilado**;
3. O mais **escuro** possível;

#### 4. O mais **silencioso** possível.

O seu quarto não deve ter uma televisão ou um computador. Se tiver, certifique-se que estão desligados na ficha (para que não tenham nenhuma luz.) O seu telemóvel deve estar desligado e deve ser deixado noutra divisão quando se for deitar.

## Preparar-se para ir para a cama

1. Estabeleça um **ritual pré-sono**. Por exemplo: desligue o seu telemóvel, coma qualquer coisa, ponha o gato cá fora, lave os dentes, vá para a cama, leia um livro durante alguns minutos. Ou: passeie o cão, desligue o seu telemóvel, tome um banho, lave os dentes, vá para a cama, leia um livro durante alguns minutos.

#### 2. **Preocupar-se**

- Não leve as suas preocupações para a cama. Tente não pensar sobre o seu trabalho, escola, vida diária ou doença quando está na cama. Se é naturalmente preocupado, tente “preocupar-se activamente”, ao ter um período de tempo para as suas preocupações ao fim da tarde ou ao início da noite. Faça uma lista com as coisas que o estão a preocupar e decida em relação a quais é que acha que pode fazer alguma coisa no dia seguinte. Decida um plano de acção para essas. Deixe as outras na lista para outro dia.

Estabeleça um “ritual pré-sono”, incluindo actividades relaxantes como tomar um banho ou ler

- Não se preocupe por não dormir. Os humanos têm uma capacidade espantosa para fazer coisas sem dormir e, normalmente, uma boa noite de sono é o suficiente para restabelecer o equilíbrio. Ao contrário da crença popular, a insónia não é letal. Pode torná-lo rabugento e, a longo prazo, pode ser pernicioso para a sua saúde, mas não o irá matar. Não é claro qual é a quantidade de sono que é essencial para a vida, mas é muito menos do que a média de sono de alguém com insónia, portanto preocupar-se por não conseguir dormir é contra-productivo.
- Lembre-se que se não conseguir dormir, pode sempre descansar. Uma das principais funções do sono é permitir que o corpo descanse. Enquanto dorme, o seu coração abranda significativamente. O simples acto de estar deitado e quieto leva a uma diminuição do ritmo cardíaco. Por isso, mesmo que passe 8 horas deitado, a descansar mas sem dormir, isso é melhor para si do que estar levantado, a andar às voltas e ansioso por não ser capaz de dormir.

## Adormecer e manter-se adormecido

Escolha a sua posição para dormir preferida. Se não conseguir adormecer passados 15-30 minutos, tente levantar-se, ir para outra divisão e ler até ficar com sono. Algumas pessoas consideram que ouvir rádio ou um áudio livro as ajuda a adormecer. O rádio é um aparelho muito menos estimulante do que a televisão, portanto ouvir rádio é bom.

## Levantar-se a meio da noite

A maioria das pessoas acorda uma a duas vezes por noite pelas mais variadas razões. Se acordar e não conseguir voltar a adormecer passados 15-20 minutos, não tem que ficar na cama a tentar adormecer. Saia da cama se quiser mas, se se levantar, deve sair do quarto. Pode sentar-se sossegadamente, ler, ouvir rádio, tomar uma bebida ou comer uma refeição ligeira, fazer uma actividade calma como palavras cruzadas ou tomar um banho.

- Não faça trabalho de escritório;
- Não faça trabalho doméstico;
- Não veja televisão;
- Não jogue jogos de computador;
- Não consulte o seu email;
- Não consulte as mensagens do telemóvel.

Cerca de 20 minutos depois, volte para a cama.

Lembre-se que o seu tempo de sono começa no horário de deitar que escolheu. Se não dormir, **não deve alterar a sua hora de acordar para mais tarde**, para compensar. Deve levantar-se 8 horas depois de ter ido para a cama.

Este artigo é um excerto de um artigo científico recente da Prof. Morton na revista "Experimental Neurology", que analisou todas as investigações publicadas sobre sono na DH, incluindo a que foi feita pelo seu próprio grupo. [Para mais informações sobre a nossa política de divulgação, veja a nossa FAQ...](#)





Saiba mais

[\(o acesso ao artigo completo requer pagamento ou subscrição\) Artigo Especial do HDBuzz, 1ª Parte: Doença de Huntington e sono](#)

Tópicos

[em destaque estilo de vida sono](#)

[Mais...](#)

Artigos relacionados

## [Através de uma Lente mais Abrangente: Olhar para os Sintomas Não-Motores da DH](#)

**28 de Janeiro de 2016**

## [Pelos olhos dos amigos: alterações do humor e do comportamento na DH inicial](#)

**07 de Dezembro de 2015**

## [Mais evidências para benefícios do exercício físico na doença de Huntington](#)

**13 de Dezembro de 2013**

[Anterior](#)[Próximo](#)

Notícias científicas sobre a Doença de Huntington.

Em linguagem simples. Escrito por cientistas.

Para toda a comunidade Huntington.

## **HDBuzz**

[Notícias](#)

[Artigos previamente em destaque](#)

[Acerca](#)

[Colaboradores financeiros do HDBuzz](#)

[Páginas que apresentam conteúdos do HDBuzz](#)

[\\*\\*new\\_to\\_research\\*\\*](#)

## **Pessoas**

[\\*\\*meet\\_the\\_team\\*\\*](#)

[\\*\\*help\\_us\\_translate\\*\\*](#)

## **Siga o HDBuzz**

Inscreeva-se para receber o nosso resumo mensal por email, escrevendo o seu endereço de email a seguir, ou saiba mais opções em [página de emails](#)



© HDBuzz 2011-2019. Os conteúdos do HDBuzz são de partilha livre, sob uma [Licença "Creative Commons"](#).

O HDBuzz não é um recurso de aconselhamento médico. Por favor veja os nossos [Termos de utilização](#) para mais pormenores.

© HDBuzz 2011-2019. Os conteúdos do HDBuzz são de partilha livre, sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Compartilha Igual 3.0 Não Adaptada .

O HDBuzz não é um recurso de aconselhamento médico. Para mais informações, visite [hdbuzz.net](http://hdbuzz.net)

Criado a 15 de Maio de 2019 — Descarregado de <https://pt.hdbuzz.net/120>

Parte do texto desta página ainda não foi traduzido. É mostrado no idioma original. Estamos a trabalhar para traduzir todos os conteúdos o mais brevemente possível.